

УДК: 159.922.6**ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У
СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ****кандидат психологічних наук, доцент, Блохіна І. О.****кандидат психологічних наук, Москаленко О. В.**

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Україна, Київ

У статті авторами акцентується увага на існуванні проблеми Інтернет-залежності у сучасному студентському середовищі. Проаналізовано феномен Інтернет-залежності, її види, ознаки та показники. Методом дослідження Інтернет-залежності серед студентів стало анкетування. В результаті обробки та інтерпретації емпіричних даних виділено чотири групи респондентів з різним ступенем Інтернет-залежності. Специфіка кожної групи визначається комбінацією таких показників: кількість часу, проведеного в Інтернет-просторі; мета перебування в Інтернеті; афективні зміни як наслідок надмірного/неможливості перебування в мережі; погіршення робочих/навчальних/побутових показників через надмірне використання Інтернету; зміни в процесі безпосереднього спілкування. Результати досліджень доводять актуальність проблеми Інтернет-залежності та потребує нагального вирішення шляхом розробки засобів профілактики та зниження ступеня залежності.

Ключові слова: Інтернет-залежність, види Інтернет-залежності, показники Інтернет-залежності, Інтернет-простір, студентська молодь.

*кандидат психологических наук, доцент, Блохина И. А.,
кандидат психологических наук, Москаленко О. В. К проблеме*

изучения Интернет-зависимости у современной студенческой молодежи / Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского», Украина, Киев

В статье авторами акцентируется внимание на существовании проблемы Интернет-зависимости в современной студенческой среде. Проанализирован феномен интернет-зависимости, ее виды, признаки и показатели. Методом исследования Интернет-зависимости среди студентов стало анкетирование. В результате обработки и интерпретации эмпирических данных выделено четыре группы респондентов с разной степенью Интернет-зависимости. Специфика каждой группы определяется комбинацией следующих показателей: количество времени, проведенного в Интернет-пространстве; цель пребывания в Интернете; аффективные изменения как следствие чрезмерного пребывания в сети; ухудшение рабочих / учебных / бытовых показателей вследствие чрезмерного использования Интернета; изменения в процессе непосредственного общения. Результаты исследований доказывают актуальность проблемы Интернет-зависимости и предполагают разработку средств профилактики и снижения степени Интернет-зависимости.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, виды Интернет-зависимости, показатели Интернет-зависимости, Интернет-пространство, студенческая молодежь.

PhD in Psychology, Associate Professor, I. A Blokhina, Ph.d Psychology, Moskalenko O.V. To the problem of studying Internet addiction in modern students / National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Ukraine, Kiev

In the article, the authors emphasize the existence of the problem of Internet addiction in the modern student environment. The phenomenon of Internet addiction, its types, signs and indicators is analyzed. The method of studying Internet addiction among students was the questionnaire. As a result of the processing and interpretation of empirical data, four groups of respondents with different degrees of Internet addiction are identified. The specificity of each group is determined by a combination of the following indicators: the amount of time spent in the Internet space; the purpose of staying on the Internet; affective changes as a result of excessive stay in the network; deterioration of working / educational / household indicators due to excessive use of the Internet; changes in the process of direct communication. The results of the studies prove the relevance of the problem of Internet addiction and suggest the development of tools for prevention and reduction of the degree of Internet addiction.

Key words: Internet addiction, types of Internet addiction, indicators of Internet addiction, Internet space, students.

Вступ. Стрімкий розвиток можливостей людини, що обумовлений прогресом інформаційних технологій, актуалізує низку питань, що постають перед сучасним суспільством. Розповсюдження Інтернету в різних сферах життєдіяльності людини спричинило його патологічне використання.

Одними з перших феномен Інтернет-залежності досліджували психіатр І. Гольдберг та клінічний психолог К. Янг. На думку І. Гольдберга, Інтернет-залежність – це розлад поведінки особистості внаслідок використання Інтернету та комп'ютера, що здійснює згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову та психологічну сфери діяльності людини [1, с. 408-409].

Американська вчена К. Янг досліджувала передумови виникнення Інтернет-залежності, розробила її модель, згідно якої Інтернет-залежність виникає як наслідок доступності відповідних дій, збереження контролю за власними діями та наслідками власних рішень, а також емоційного піднесення в результаті власної діяльності [2, с. 190-191]. Спираючись на результати досліджень, вчена виділила п'ять основних видів Інтернет-залежності [3, с. 25-27]:

1. комп'ютерна залежність – це obsесивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігри або інші види діяльності);
2. компульсивна навігація в мережі – це компульсивний пошук інформації у електронних базах даних;
3. перевантаженість інформацією – це патологічна схильність до опосередкованих інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок тощо;
4. кіберсексуальна залежність – це залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;
5. кіберкомунікативна залежність – це залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними.

Іншу типологію Інтернет-залежних людей запропонував В. Менделевич, який виділяє такі типи: Інтернет-гемблери, Інтернет-трудоголіки, Інтернет-сексоголіки, Інтернет-еротооголіки, Інтернет-покупці та Інтернет - аддикти стосунків [4, с. 243].

В результаті дослідження та систематизації ознак Інтернет-залежності, вчена М. Орзак розділила їх на психологічні та фізичні. До

психологічних ознак Інтернет-залежності належать такі: стан емоційного піднесення або ейфорія під час перебування за комп'ютером, збільшення тривалості перебування в Інтернет-просторі, нездатність своєчасно закінчити сеанс роботи в Інтернеті, ухиляння від виконання актуальних особистих справ та обов'язків, ігнорування проблем, які виникають в навчальній (професійній) сфері, нездатність відволікатись від перебування в Інтернет-просторі, розпач та роздратування при примусовому перериванні сеансу, нав'язливі думки про Інтернет та неконтрольоване бажання відновити перерваний сеанс, непомірне вкладання матеріальних коштів у забезпечення роботи в Інтернеті, уникання критики щодо подібного способу життя, брехливість щодо тривалості та частоти перебування в Інтернет-просторі. Фізичними ознаками Інтернет-залежності вчена називає синдром карпального каналу, сухість слизової оболонки очей, мігрені, біль у спині, нерегулярне харчування, зневажання правилами особистої гігієни, розлади сну [5, с. 36-37].

Також інтерес до вивчення проблеми комп'ютерної залежності проявляли такі науковці: Н. Бугайова, Р. Грановська, О. Горлова, М. Дрепа, Т. Дуброва, Л. Єргієва, Н. Кузнєцова, О. Лисенко, Дж. Мід, О. Макаренко, О. Постова, М. Степанова, А. Тімофєєва, А. Ускова, С. Фадєєва, Р. Фольберг, О. Фрейдман, А. Чамберс, Г. Чайка, Т. Шибутані та інші.

Формулювання мети статті та завдань. Мета дослідження полягала у виявленні Інтернет-залежності серед сучасної студентської молоді.

Під Інтернет-залежністю ми розуміємо компульсивне прагнення увійти в Інтернет-простір, перебувати в ньому протягом тривалого часу та труднощі виходу з мережі.

Основним методом дослідження стало анкетування, у процесі якого респонденти мали визначити мету і тривалість використання Інтернет-ресурсів та афективні зміни, як можливий наслідок надмірного перебування в Інтернет-просторі. Також досліджувались зміни в процесі безпосереднього спілкування, навчальній діяльності та побутових звичках учасників опитування, викликані надмірним перебуванням в Інтернет-просторі. До участі в анкетуванні було залучено 105 студентів першого та п'ятого курсів вищих навчальних закладів.

Розроблена анкета містила відкриті та закриті питання, присвячені вивченню особливостей використання Інтернет-ресурсів студентською молоддю.

Виклад основного матеріалу статті. Спираючись на дослідження науковців (С. Варламова, Е. Гончарова, І. Соколова, Т. Мацьоха, В. Менделевич, К. Янг та ін.) нами виділено такі валідні та вимірювані показники Інтернет-залежності:

- кількість часу, проведеного в Інтернет-просторі;
- мета перебування в Інтернеті;
- афективні зміни як наслідок надмірного/неможливості перебування в мережі;
- погіршення робочих/навчальних/побутових показників через надмірне використання Інтернету;
- зміни в процесі безпосереднього спілкування.

Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу кластерного аналізу, в результаті чого за виділеними показниками виокремлено чотири групи респондентів із різним ступенем Інтернет-залежності.

Для першої групи характерною є така комбінація показників Інтернет-залежності: перебування в мережі становить п'ять і більше

годин на добу, мета перебування в Інтернет-просторі чітко не визначена, наявність виражених афективних змін, суттєве погіршення показників в усіх сферах життєдіяльності, негативні якісні та кількісні зміни в процесі безпосереднього спілкування.

Друга група характеризується такою комбінацією показників Інтернет-залежності: перебування в мережі становить до п'яти годин на добу, мета перебування в Інтернет-просторі варіюється, наявність виражених афективних змін, погіршення показників в певних сферах життєдіяльності, якісні та кількісні зміни в процесі безпосереднього спілкування.

Третю групу складає така сукупність показників: перебування в мережі становить 2-3 годин на добу, мета перебування в Інтернет-просторі чітко визначена, пов'язана зі спілкуванням та навчанням, відсутність виражених афективних змін, незначні ситуативні зміни в певних сферах життєдіяльності, відсутність негативних якісних та кількісних змін в процесі безпосереднього спілкування.

Четверту групу утворює така сукупність показників: перебування в мережі становить 1-3 годин на добу, мета перебування в Інтернет-просторі чітко визначена, пов'язана із спілкуванням та пізнавальною активністю, відсутність афективних змін, відсутність змін в усіх сферах життєдіяльності, відсутність негативних якісних та кількісних змін в процесі безпосереднього спілкування.

В результаті обробки емпіричних даних до першої групи увійшло 7% респондентів. Тривале перебування респондентів (5 і більше годин на добу) в мережі характеризується нав'язливим серфінгом («подорожі» в мережі, пошук інформації у електронних базах даних та пошукових системах без чітко визначеної мети), участю у мережевих комп'ютерних іграх, віртуальними знайомствами тощо. До основних афективних змін респондентів зазначеної групи належать такі:

підвищений настрій та ейфорія під час перебування в Інтернет-просторі, дратівливість та агресивність, яка виникає при вимушеному перериванні сеансу, підвищений рівень реактивної та особистісної тривожності, конфлікти з тими оточуючими, які не розділяють надмірне захоплення Інтернетом. Під час перебування в Інтернеті респонденти цієї групи демонструють, як правило, нездатність відволіктися від сеансу для виконання побутових справ, навчальної діяльності, задоволення особистих потреб, а іноді, навіть, для задоволення базових потреб. Серед якісних змін у процесі безпосереднього спілкування відмічено значне зменшення відсотку безпосередньої взаємодії; звуження кола друзів та знайомих для «живого спілкування», а також зниження його емоційності. Сукупність визначених показників дозволяє нам віднести респондентів даної групи до осіб із сформованою Інтернет-залежністю. Підтвердження зазначеного висновку знаходимо у дослідженнях М. Орзак , М. Носова, К. Янг.

Другу групу складає 41% респондентів. Тривалість перебування опитуваних в Інтернет-просторі (до п'яти годин на добу) скерована певною метою, яка варіюється в залежності від актуальної діяльності: пошук інформації, задоволення пізнавальних інтересів, розваги та спілкування в соціальних мережах. Серед афективних змін відмічаються як негативні (зниження настрою через переривання сеансу, дратівливість, розпач), так і позитивні (стан піднесення, підвищення активності). Варто відзначити, що за показником «погіршення робочих/навчальних/побутових показників через надмірне використання Інтернету» суттєвих відмінностей, у порівнянні з першою групою опитуваних, не відмічено. У представників цієї групи також переважає нездатність відволіктися від сеансу для виконання побутових справ, задоволення особистих потреб. Безпосереднє

спілкування респондентів другої групи характеризується як негативними змінами (зменшення відсотку безпосередньої взаємодії, звуження кола друзів та знайомих для «живого спілкування» та зниження його емоційності), так і позитивними (зниження сором'язливості та формування впевненості в собі, збільшення кола однодумців у певних питаннях). Узагальнюючи зазначений комплекс показників, можна стверджувати, що респонденти даної групи належать до осіб, які мають початкові ознаки Інтернет-залежності.

Найбільший відсоток респондентів утворює третю групу – 50%. Особливістю даної групи є нетривале перебування в мережі (до трьох годин на добу), що характеризується чітко визначеною метою. Напрями використання Інтернет-ресурсів детерміновані актуальними потребами та інтересами особистості, серед яких комунікація, інтеракція та задоволення когнітивних потреб. У опитуваних третьої групи відсутні виражені афективні зміни. Основною сферою життєдіяльності, яка зазнає незначних змін є побутова. До таких змін відноситься відтермінування або ігнорування повсякденних побутових справ, спрощення та мінімізація щоденних обов'язків. Сфера безпосереднього спілкування не зазнає якісних та кількісних змін. Сукупність визначених показників дозволяє нам зробити висновок про відсутність Інтернет-залежності у респондентів третьої групи.

Найменший відсоток опитуваних (2%) утворює четверту групу, яку характеризує нетривале перебування у Інтернет-просторі, чітко визначена мета діяльності. Сеанси перебування в Інтернеті представників даної групи обумовлені неможливістю задовольнити нагальні потреби іншими ресурсами. Не відмічаються зміни у афективній та комунікативній сферах, залишаються стабільними показники навчальної та побутової діяльності особистості. Зазначена

сукупність показників дає змогу зробити висновок про відсутність Інтернет-залежності опитуваних.

Цікавим виявився той факт, що жоден з учасників анкетування не ідентифікував себе як Інтернет-залежну особистість.

Висновки. Таким чином, проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки. Проблема Інтернет-залежності сучасної молоді є актуальною, заслуговує особливої уваги науковців, оскільки розвивається стрімко та динамічно. Її поглиблення серед студентської молоді, незважаючи на всі переваги масової комп'ютеризації населення, має серйозні соціально-психологічні наслідки. На основі проведеного анкетування визначено чотири групи респондентів, які характеризуються різним ступенем Інтернет-залежності. Представники студентської молоді, які увійшли до груп зі сформованою Інтернет-залежністю та її початковими ознаками, зазнають деструктивних змін в багатьох сферах життєдіяльності: навчальній, побутовій, трудовій та комунікативній. Студенти, які склали третю та четверту групи, не мають Інтернет-залежності, що відображається в усіх сферах їх життєдіяльності відсутністю деструктивних змін. Актуальним залишається вирішення проблеми Інтернет-залежності шляхом створення рекомендацій для її профілактики та зниження ступеня залежності.

Література:

1. Goldberg, I. *Internet addiction disorder* // *CyberPsychol. Behavior.*— 1996. — V. 3, №4 — P. 403–412.
2. Дрепа М. И. *Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии [Электронный ресурс]* / М. И. Дрепа // 3. *Гуманитарная экспертиза.* — 2009. — № 2 — С. 189–193.

Режим доступу до журн.: <http://www.zpu-journal.ru/zpu/contents/2009/2/Drepa/29.pdf>

4. Янг К. С. Диагноз: интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. — 2000. — №2 — С. 24-29.

5. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. — СПб.: Речь. — 2007. — 768 с.

6. Orzack, M. H. Computer addiction: What is it? // *Psychiatric Times*. — 1998. — V. 15, №8 — P. 34–38.

References:

1. Goldberg, I. Internet addiction disorder // *CyberPsychol. Behavior*. — 1996. — V. 3, №4 — P. 403–412.

2. Drepa M. I. Internet-zavisimost' kak ob"yekt nauchnoy refleksii v sovremennoy psikhologii [Yelektronniy resurs] / M. I. Drepa // *Gumanitarnaya yekspertiza*. — 2009. — № 2 — S. 189–193. Режим доступу до журн.: <http://www.zpu-journal.ru/zpu/contents/2009/2/Drepa/29.pdf>

3. Yang K. S. Diagnost: internet-zavisimost' / K. S. Yang // *Mir Internet*. — 2000. — №2 — S. 24-29.

4. *Rukovodstvo po addiktologii* / Pod red. prof. V. D. Mendelevicha. — SPb.: Rech'. — 2007. — 768 s.

5. Orzack, M. H. Computer addiction: What is it? // *Psychiatric Times*. — 1998. — V. 15, №8 — P. 34–38.